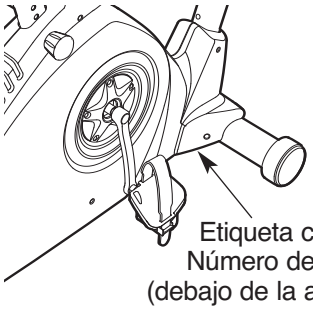
PRO-FORM®
780 EKG

Nº de Modelo PFEVEX4916.0
Nº de Serie _____



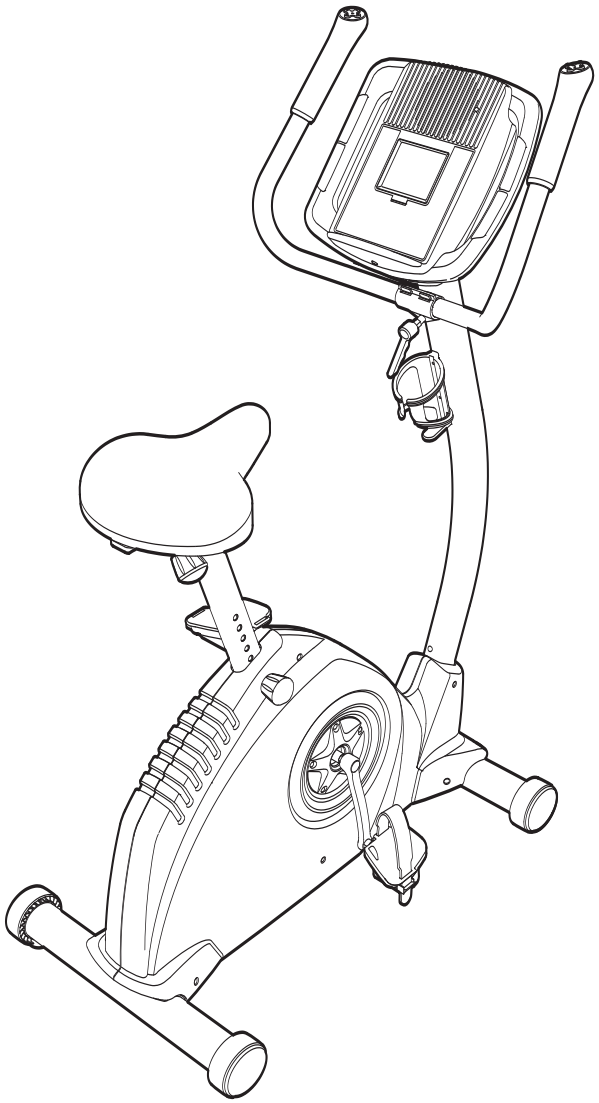
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acomaña este manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

PRO-FORM®
780 EKG

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS 9
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 20
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 21
LISTA DE LAS PIEZAS 22
DIBUJO DE LAS PIEZAS 23
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones serias, lea las siguientes precauciones importantes antes de usar la bicicleta de ejercicios.

1. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en la bicicleta de ejercicios antes de usar la bicicleta de ejercicios.**

2. **Use la bicicleta de ejercicios solo como se describe en este manual.**

3. **Es la responsabilidad del propietario de asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

4. **La bicicleta de ejercicios está diseñada para uso en casa solamente. No use la bicicleta de ejercicios en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

5. **Guarde la bicicleta de ejercicios dentro de casa, lejos de la humedad y el polvo. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor de la bicicleta de ejercicios como para montar, desmontar y usar la bicicleta de ejercicios.**

6. **Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Reemplace todas las piezas deterioradas inmediatamente.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios a todo tiempo.**

8. **Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

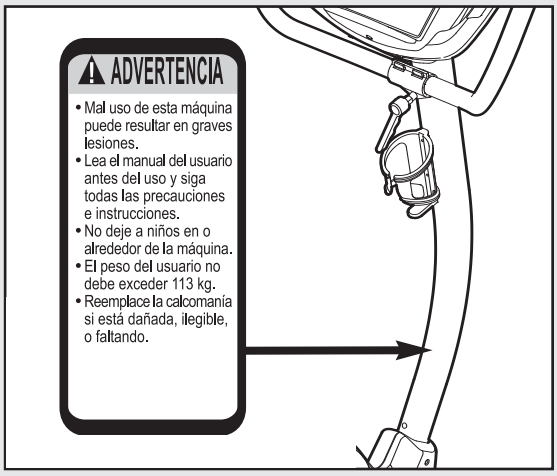
9. **La bicicleta de ejercicios deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 113 kg o menos.**

10. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor de pulso es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.**

11. **Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando esté usando la bicicleta de ejercicios; no doble su espalda.**

12. **Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

13. **La calcomanía que se muestra aquí se colocara en la bicicleta de ejercicios. Por favor note que el texto en la calcomanía está en inglés. Por favor encuentre la calcomanía en español y colóquela sobre la calcomanía en inglés. Si la calcomanía falta, o si no está legible, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo para ordenar una calcomanía de reemplazo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.**


⚠ ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• El peso del usuario no debe exceder 113 kg.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

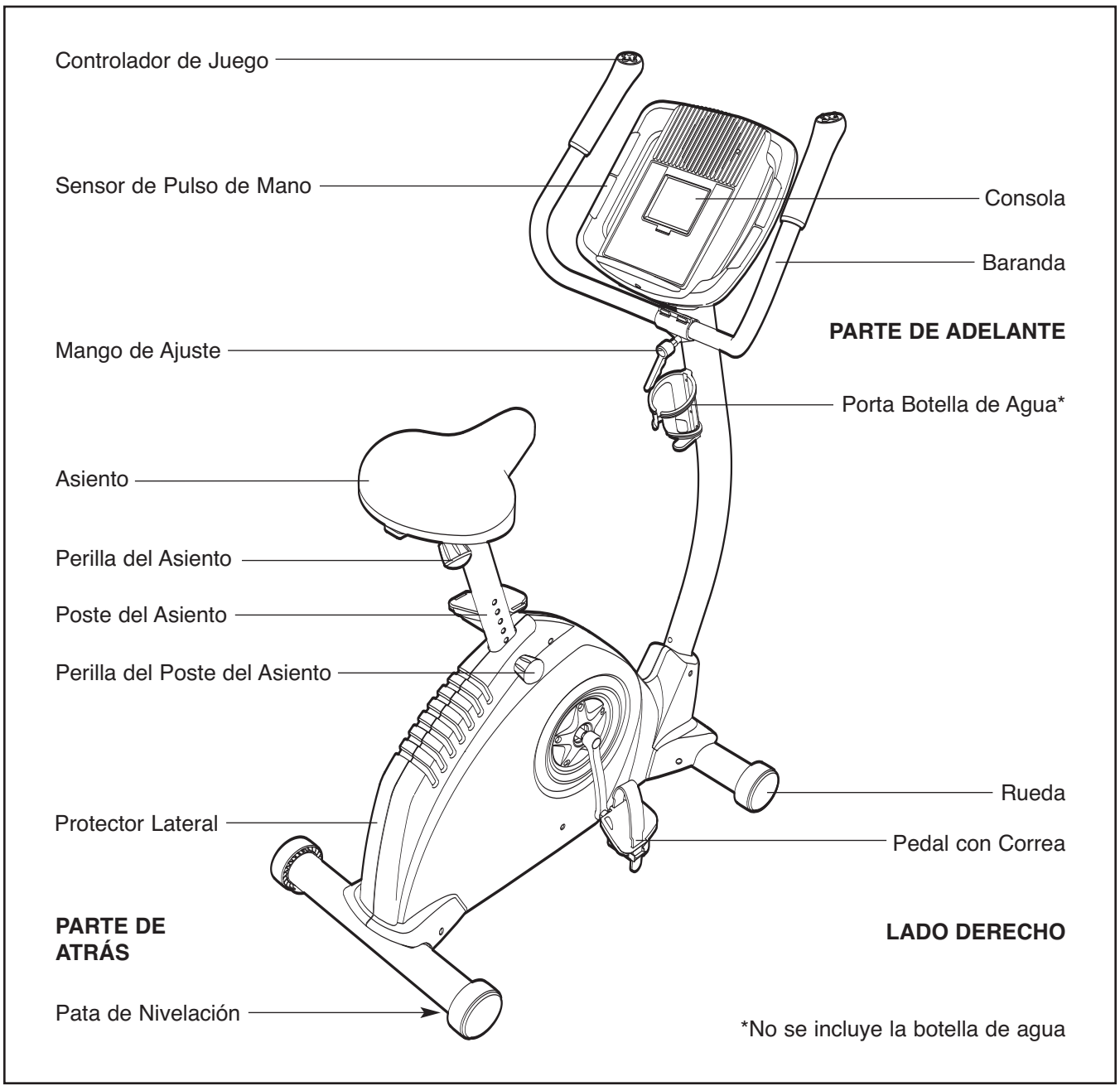
⚠ ADVERTENCIA: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios PROFORM® 780 EKG. El andar en bicicleta es uno de los ejercicios más eficaces para aumentar el bienestar cardiovascular, aumentar el rendimiento, y entonar el cuerpo entero. La bicicleta de ejercicios PROFORM 780 EKG ofrece una variedad impresionante de características que le permiten disfrutar este ejercicio saludable en la conveniencia e intimidad de su propio hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si después de haber leído este manual usted aún tiene preguntas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual. Para ayudarnos a asistirlo, esté preparado para proveer el número de modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. El número del modelo es PFEVEX4916.0. El número de serie se puede encontrar en la calcomanía pegada a la bicicleta de ejercicios (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

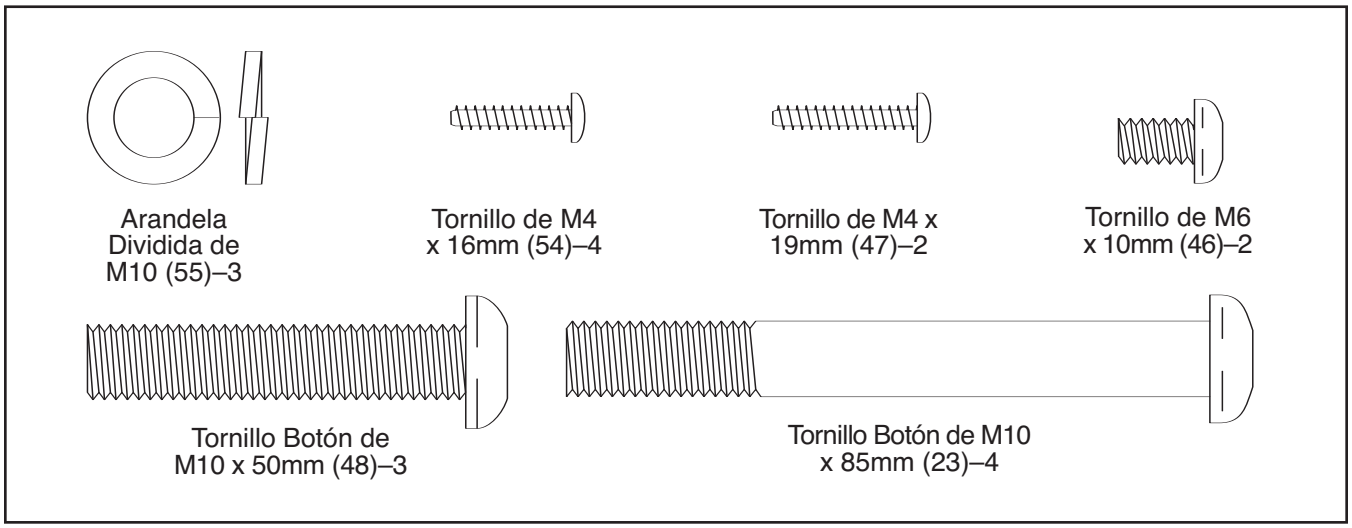


MONTAJE

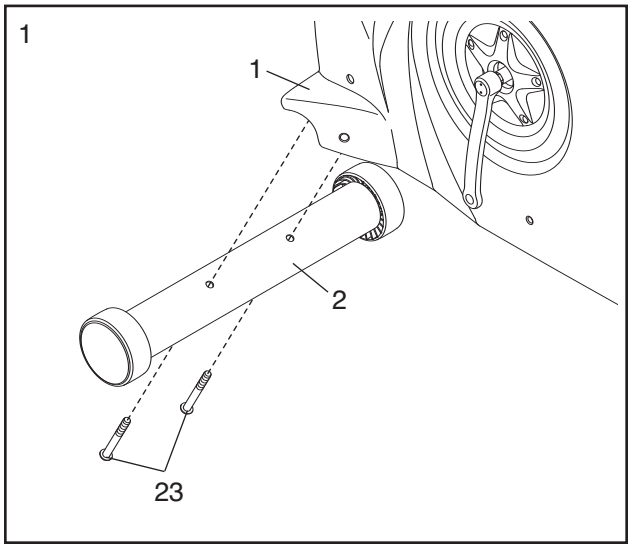
Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en un área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.**

El montaje requiere dos de las llaves hexagonales incluidas, un desarmador de estrella **, y una llave ajustable** **.**

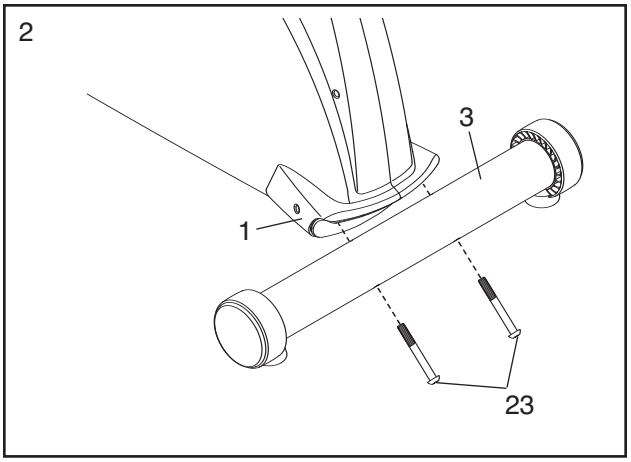
Use este cuadro que se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas mientras ensambla la bicicleta de ejercicios. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 22. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**


Arandela Dividida de M10 (55)–3
Tornillo de M4 x 16mm (54)–4
Tornillo de M4 x 19mm (47)–2
Tornillo de M6 x 10mm (46)–2
Tornillo Botón de M10 x 50mm (48)–3
Tornillo Botón de M10 x 85mm (23)–4

1. Mientras que otra persona levanta el frente de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero (2) a la Armadura con dos Tornillos Botón de M10 x 85mm (23).

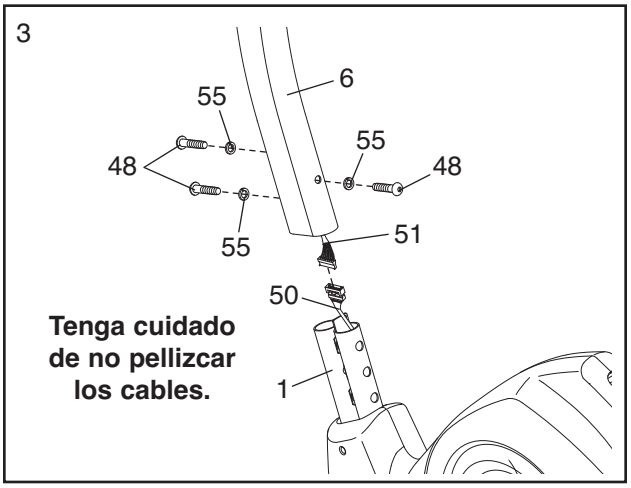


2. Mientras que otra persona levanta el lado de atrás de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (3) a la Armadura con dos Tornillos Botón de M10 x 85mm (23).

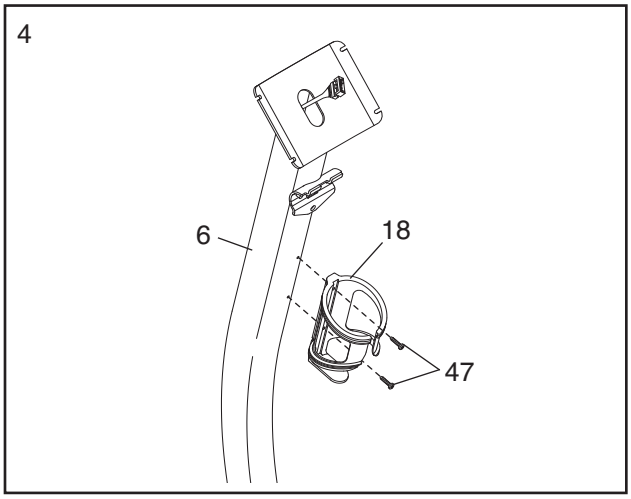


3. Mientras que otra persona sostiene el Poste de la Baranda (6) cerca de la Armadura (1), conecte el Cableado Eléctrico Superior (51) al Cableado Eléctrico Inferior (50). Enseguida, jale el exceso del Cableado Eléctrico Superior fuera del extremo superior del Poste de la Baranda, y deslice el Poste de la Baranda sobre la Armadura. **Tenga cuidado y evite pellizcar los Cables Eléctricos.**

   Coloque el Poste de la Baranda (6) a la Armadura (1) con tres Tornillos Botón M10 x 50mm (48) y tres Arandelas Divididas de M10 (55); **apriete los dos Tornillos Botón en el frente del Poste de la Baranda primero, enseguida apriete el tercer Tornillo Botón.**

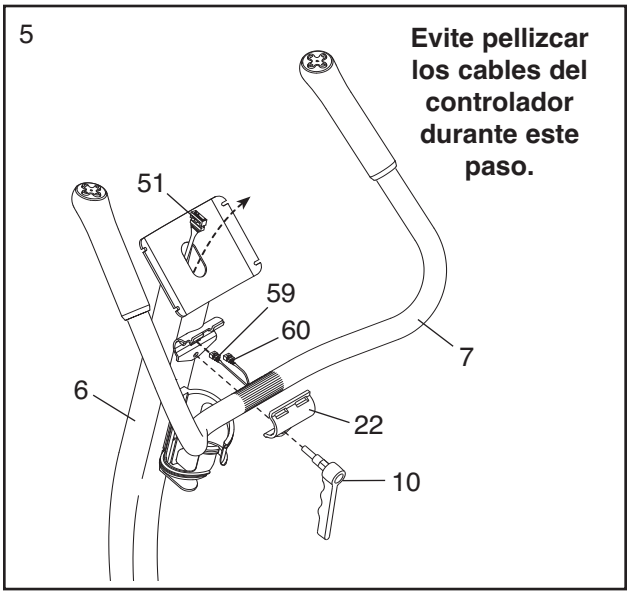


4. Coloque el Porta Botella de Agua (18) al Poste de la Baranda (6) con dos Tornillos M4 x 19mm (47).



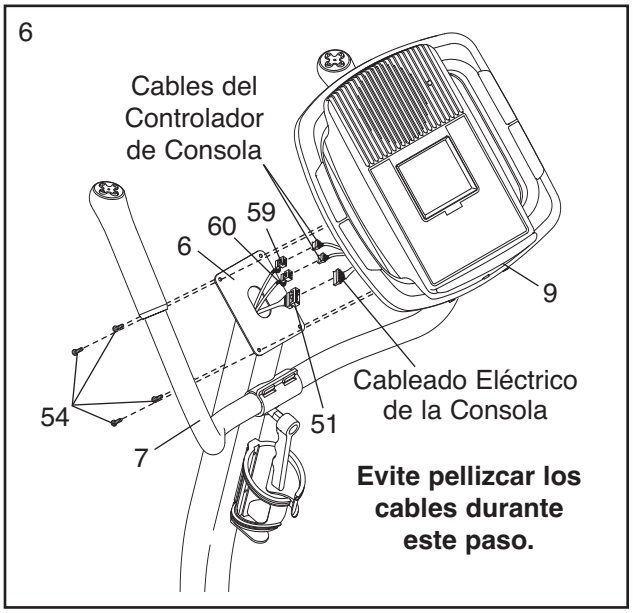
5. Mientras que la segunda persona sostiene la Baranda (7) cerca del Poste de Baranda (6), inserte los Cables izquierdos y derechos del Controlador (59, 60) dentro del orificio del Poste de Baranda hacia arriba fuera del extremo superior del Poste de Baranda.

   Coloque la Baranda (7) al Poste de la Baranda (6) con una Abrazadera de la Baranda (22) y el Mango de Ajuste (10). Nota: El Mango de ajuste funciona como una llave inglesa. Gire el Mango de Ajuste al sentido de las agujas del reloj, jálelo lejos de la Baranda, gírelo al contrario de las agujas del reloj, empújelo hacia la Baranda, y después gírelo al sentido de las agujas del reloj de nuevo. Repita hasta que la Baranda se apriete. **Tenga cuidado de no pellizcar los Cables del Controlador.**

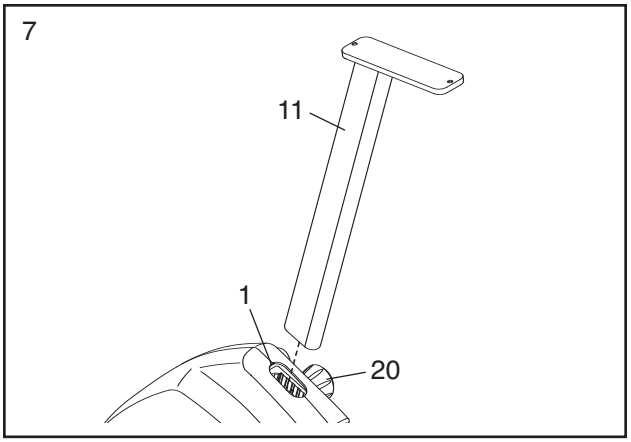


6. Mientras que otra persona sostiene la Consola (9) cerca de la Baranda (7), conecte el Cableado Eléctrico de la consola al Cableado Eléctrico Superior (51). Enseguida, conecte el Cable izquierdo del Controlador (59), el cual tiene una etiqueta que dice “Left”, al cable de controlador de la consola el cual tiene también una etiqueta que dice “Left”. Después, conecte el Cable derecho del Controlador (60) al otro cable del controlador en la consola. Inserte el exceso de cable hacia abajo del Poste de Baranda (6).

   Coloque la Consola (9) a la Baranda (7) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (54). **Tenga cuidado y evite pellizcar los cables eléctricos.**

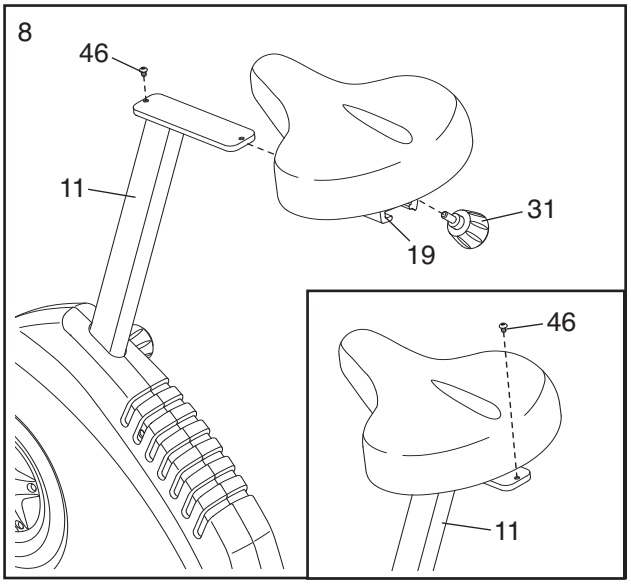


7. Gire la Perilla del Poste del Asiento (20) en dirección opuesta a las agujas del reloj dos o tres vueltas para aflojarla. Enseguida, jale la Perilla del Poste del Asiento hacia fuera, e inserte el Poste del Asiento (11) dentro de la Armadura (1). Deslice el Poste del Asiento hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, y suelte la Perilla del Poste del Asiento. **Mueva el Poste del Asiento hacia arriba o hacia abajo un poco para asegurarse de que la Perilla del Poste del Asiento esté bien sujetada en uno de los orificios de ajuste en el Poste del Asiento.** Después, gire la Perilla del Poste del Asiento al sentido de las agujas del reloj para apretarla.



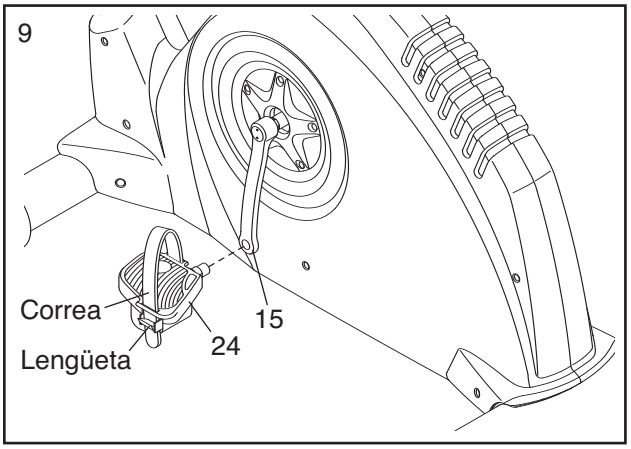
8. Coloque un Tornillo M6 x 10mm (46) al Poste del Asiento (11). Enseguida, deslice el Porta Asiento (19) sobre el Poste del Asiento. Después, ajuste el Porta Asiento en la posición deseada y apriete la Perilla del Asiento (31) dentro del Porta Asiento.

   Vea el dibujo de recuadro. Coloque otro Tornillo M6 x 10mm (46) al Poste del Asiento (11).



9. Identifique el Pedal Izquierdo (24) que está marcado con una calcomanía “L”. Usando una llave ajustable, **firmemente apriete** el Pedal Izquierdo *en dirección opuesta de las agujas del reloj* al Brazo izquierdo de la Manivela (15). Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) *en dirección de las agujas del reloj* al Brazo Derecho de la Manivela (que no se muestra). **Importante: Apriete ambos Pedales lo más firme posible. Después de usar la bicicleta de ejercicios por una semana, vuelva a apretar los Pedales. Para el mayor rendimiento, los Pedales deben mantenerse apretados.**

   Presione la lengüeta al lado del Pedal Izquierdo (24) y ajuste la correa del pedal en la posición deseada. **Ajuste la otra correa del pedal (no se muestra) de la misma manera.**



10. **Asegúrese que todas las piezas estén apretadas apropiadamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Nota: Algunas piezas de ferretería pueden sobrar después que el montaje sea completado.** Para protección, cubra el piso debajo de la bicicleta de ejercicios.

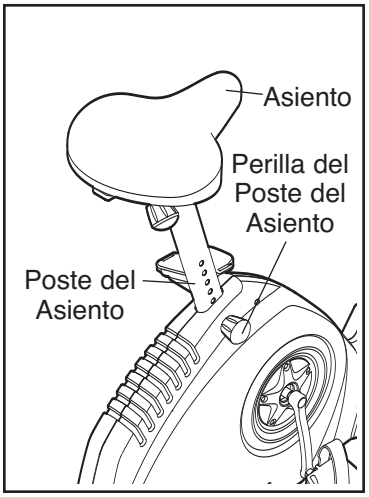
COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

COMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIO

Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco durante el uso, gire una o ambas de las patas de nivelación debajo del estabilizador hasta que no se mesa más.

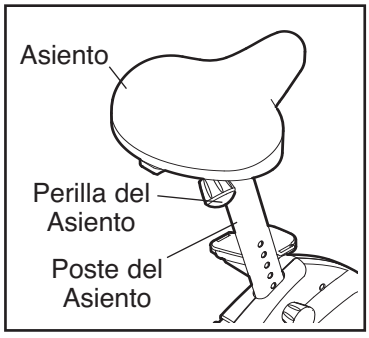
COMO AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO

Para obtener un ejercicio efectivo, el asiento debe estar en la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe haber un pequeño doblez en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja.



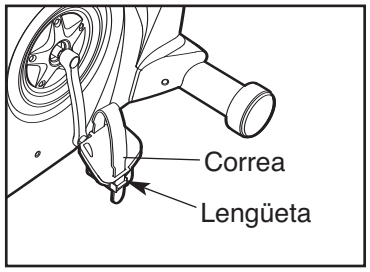
Para ajustar el asiento, primero gire la perilla del poste del asiento en la dirección opuesta de las agujas del reloj varios giros hasta que se suelte. Enseguida, jale la perilla, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, y después suelte la perilla. **Mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la perilla se ha sujetado bien en uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento.** Después, gire la perilla en el de las agujas del reloj para apretarla.

COMO AJUSTARLA POSICIÓN LATERAL DEL ASIENTO



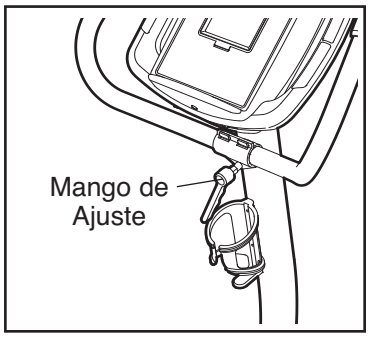
Para ajustar la posición lateral del asiento, primero suelte la perilla del asiento unos cuantos giros. Después, mueva el asiento hacia delante o hacia atrás a la posición deseada, y apriete la perilla del asiento firmemente.

COMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES



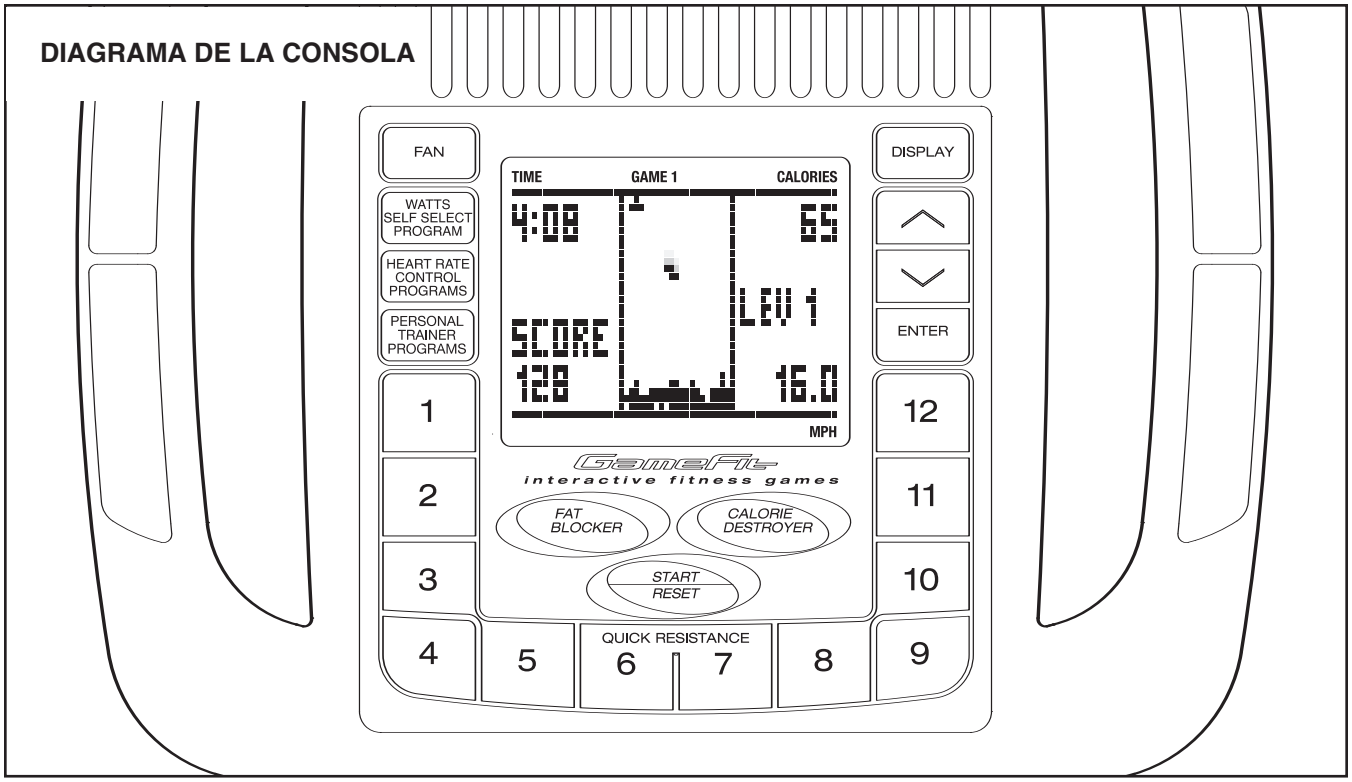
Para ajustar las correas de los pedales, presione las lengüetas en los lados de los pedales y ajuste las correas de los pedales a la posición deseada.

COMO AJUSTAR LA BARANDA



Para ajustar la baranda, primero gire el mango de ajuste que se indica en dirección opuesta de las agujas del reloj para aflojarla. Nota: El mango de ajuste funciona como una llave inglesa. Gire el mango en dirección opuesta de las agujas del reloj, sepárela de la baranda, gire en la dirección de las agujas del reloj, empuje hacia la baranda, y luego gírela en dirección contraria de las agujas del reloj de nuevo. Repita hasta que la baranda se suelte. Mueva la baranda hacia arriba o abajo a la posición que desea, y luego apriete nuevamente el mango.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCANDO LA CALCOMANIA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la oja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español a la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más eficaces. Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor opcional de pulso para pecho. **Nota: Para información acerca del sensor opcional de pulso para pecho, vea la página 19.**

La consola ofrece ocho programas inteligentes. Cada programa automáticamente cambia la resistencia de la bicicleta de ejercicio y le indica que debe aumentar o disminuir su paso a medida que lo guía por un entrenamiento eficaz.

La consola también le ofrece dos programas de ritmo cardiaco que controlan automáticamente la resistencia de los pedales y le avisan para que mantenga un ritmo de pedaleo para que mantenga su ritmo cardiaco cerca de la meta que se ha establecido durante sus ejercicios. Usted también puede seleccionar un programa de vatios que cambia la resistencia de los pedales para mantener su rendimiento de fuerza cerca de un nivel de meta.

Además, la consola ofrece dos juegos interactivos de motivación. Usando los dos controladores de juego, juegue el juego estimulante llamado Fat Blocker™ (Bloqueador de Grasa) o el juego rápido llamado Calorie Destroyer™ (Destructor de Calorías) durante sus ejercicios— ¡Mientras más duro ejercite, más ventaja usted tendrá! La consola mantiene la cuenta de los cuatro resultados más altos para cada uno de los juegos—compita con otros usuarios o trate de mejorar sus resultados.

Para usar la función manual de la consola, refiérase a los pasos que comienzan en la página 11. **Para usar un programa inteligente,** vea la página 13. **Para usar un programa de ritmo cardíaco,** vea la página 14. **Para usar un programa de vatios,** vea la página 16. **Para jugar Fat Blocker,** vea la página 17. **Para jugar Calorie Destroyer,** vea la página 18.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

Nota: Si hay una hoja de plástico transparente en la carátula de la consola, quítela antes de usar la consola.

1 Comience a pedalear para encender la consola.

La bicicleta de ejercicio no requiere pilas o una fuente de corriente externa. Se suministra corriente con un generador mientras que usted pedalea. Para activar la consola, comience a pedalear a una velocidad de aproximadamente 5 kilómetros por hora (3 millas por hora) o más rápido. Después de algunos segundos, las pantallas de la consola se encenderán. Un tono sonará y la consola estará lista para el uso.

2 Seleccione la función manual.

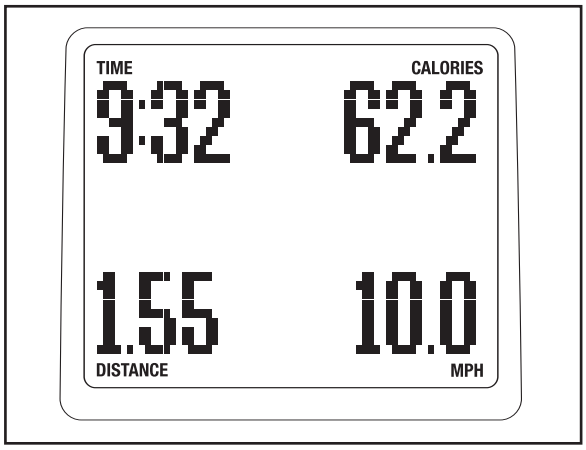
Cada vez que enciende la consola, la modalidad manual será automaticamente seleccionado. Si usted ha seleccionado un programa, selecciónelo de nuevo el modo manual al presionar cualquiera de los botones de Programas de manera repetida hasta que la palabra MANUAL aparezca en la esquina inferior izquierda de la pantalla.

3 Cambie la resistencia de los pedales como lo desee.

Al pedalear, cambie la resistencia de los pedales al presionar cualquiera de los botones de [QUICK RESISTANCE] con números del 1 al 12. Nota: Después que se presionen los botones, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4 Siga su progreso con la pantalla.

La esquina superior izquierda de la pantalla muestra el tiempo [TIME] transcurrido. Nota: Cuando un programa es seleccionado, con la excepción del programa de vatios, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa en vés del tiempo que ha transcurrido.



La esquina inferior izquierda de la pantalla mostrará la distancia [DISTANCE] que usted ha pedaleado en millas o kilómetros y su rendimiento en vatios.

La esquina inferior derecha de la pantalla muestra el número aproximado de calorías [CALORIES] que usted ha consumido. La esquina superior derecha de la pantalla también le muestra su ritmo cardiaco cuando usted usa el sensor de pulso del mango (vea el paso 5 en la página 12).

La esquina inferior derecha de la pantalla muestra su ritmo de pedaleo en millas [MPH] o kilómetros por hora [KPH].

El centro de la pantalla muestra la configuración de resistencia [RESISTANCE] de los pedales por algunos segundos cada vez que la resistencia configurada cambia.

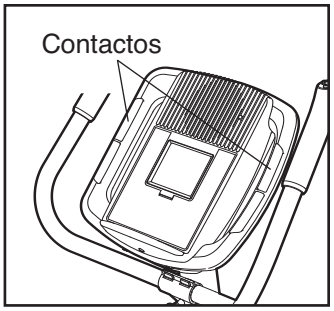
Además, usted puede acceder a información seleccionada en un tamaño más grande. Presione el botón Pantalla [DISPLAY] en forma repetida para ver información de tiempo [TIME] y vatios [WATTS], información de tiempo y caloría, o información de tiempo y velocidad. Presione el botón Pantalla de nuevo para ver toda la información. Para poner a cero la información de la pantalla, presione el botón [START/RESET].

La consola tiene tres opciones de iluminación de fondo. La opción “On” mantiene la iluminación de fondo encendida mientras que la consola está encendida. Para conservar las baterías, la opción “Auto” mantiene la iluminación de fondo encendida solamente cuando está pedaleando. La opción “Off” apaga la iluminación de fondo. Para seleccionar una opción de iluminación de fondo, primero presione y mantenga presionado el botón de [PERSONAL TRAINER PROGRAMS] por varios segundos. Enseguida, presione el botón de aumento para seleccionar la opción de iluminación de fondo. Después, presione el botón de [PERSONAL TRAINER PROGRAMS] para grabar su selección.

Nota: La consola puede mostrar velocidad y distancia en kilómetros o millas. Las letras “mph” (millas por hora) o “km/h” (kilómetros por hora) aparecerán en la pantalla para mostrar qué unidad de medida se ha seleccionado. Para cambiar la unidad de medida, primero presione y mantenga presionado el botón de [Personal Trainer Programs] por varios segundos. Las palabras ENGLISH o METRIC aparecerán en la pantalla. Enseguida, presione el botón de disminución para seleccionar la unidad de medida deseada. Después, presione el botón de [Personal Trainer Programs] para grabar su selección. Nota: Cuando reemplace las pilas, podrá ser necesario de seleccionar de nuevo la unidad de medida.

5 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso de mango que viene incluido o el sensor de pulso opcional para el pecho (para información acerca del sensor de pulso para pecho, vea la página 19). Nota: Si usted usa el sensor de pulso para el pecho y sostiene el sensor de pulso del mango a la misma vez, la consola no mostrara su ritmo cardíaco correctamente.



Antes que usted pueda usar el sensor de pulso, usted tiene que retirar el plástico protectivo de los contactos de metal del sensor de pulso. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango, con sus palmas reposando contra los contactos de metal. **Evite mover sus manos o agarrar los contactos apretadamente.**

Cuando se detecta su pulso, uno, dos, o tres guiones aparecen, y luego se muestra su ritmo cardíaco. Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, mantenga los contactos sostenidos por lo menos 15 segundos. Nota: Si usted continúa sosteniendo el sensor de pulso del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco por hasta 30 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente o apretar los contactos de metal muy apretadamente. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o productos químicos para limpiar los contactos.**

6 Encienda el ventilador si lo desea.

Para encender el ventilador a una velocidad baja, presione el botón del ventilador. Para encender el ventilador a una velocidad alta, presione el botón del ventilador una segunda vez. Para apagar el ventilador, presione el botón del ventilador una tercera vez.

7 Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

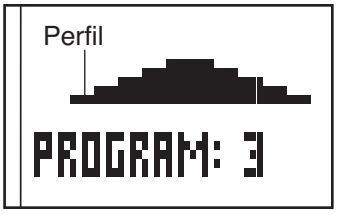
Si es no mueve los pedales por varios segundos, se escucha un sonido y la consola se detiene para una pausa. Si no se mueven los pedales por algunos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

COMO USAR UN PROGRAMA INTELIGENTE

1 **Comience a pedalear para encender la consola.**

Siga al paso 1 en la página 11.

2 **Seleccione un programa inteligente.**



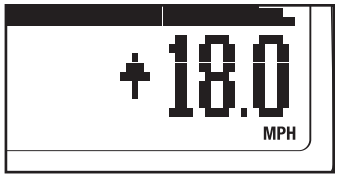
Para seleccionar uno de los ocho programas inteligentes, presione el botón de [PERSONAL TRAINER PROGRAMS] de manera repetida hasta que el nombre del programa deseado aparezca en la pantalla. El tiempo del programa y un perfil de las configuraciones de resistencia para el programa aparecen en la pantalla.

3 **Empiece a pedalear para comenzar el programa.**

Cada programa está dividido en 20 o 30 segmentos de un minuto. Un ajuste de resistencia y un ajuste de paso se programan para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de resistencia y/o paso se puede programar para dos segmentos o más consecutivos.

El perfil del programa mostrará su progreso (vea el dibujo aquí arriba). El segmento destallando del perfil representa el segmento actual del programa. La altura del segmento destallando indica el ajuste de resistencia para el segmento actual.

Cuando el primer segmento del programa se termine, el nivel de resistencia y el ritmo de meta para el segundo segmento aparecerán en el centro de la pantalla por unos segundos para alertarle. El siguiente segmento del perfil comenzará a estallar, y los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el siguiente segmento.



Al hacer ejercicios, se le avisará como mantener su ritmo de pedaleo cerca de los ajustes de paso como meta del segmento actual. Cuando aparece una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando una flecha hacia abajo aparece en la pantalla, disminuya su velocidad. Cuando no aparece ninguna flecha en la pantalla, mantenga su ritmo.

Importante: El propósito de los ajustes de paso como meta solo es para proveer motivación. Su paso actual puede ser más bajo que los ajustes de paso como meta. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

Si el nivel de resistencia del segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede anular el ajuste al presionar los botones de [QUICK RESISTANCE]. **Importante: Cuando el segmento actual del programa termina, los pedales se ajustan en forma automática para el segmento siguiente.**

El programa continúa de esta manera hasta que el último segmento termina. Para detener el programa en cualquier momento, deje de pedalear. Se escucha un sonido y el tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar el programa, simplemente reanude a pedalear. Para poner en cero el programa, presione el botón Start/Reset.

4 **Siga su progreso con la pantalla.**

Vea el paso 4 en la página 11.

5 **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 5 en la página 12.

6 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 12.

7 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Vea el paso 7 en la página 12.

COMO USAR UN PROGRAMA DE RITMO CARDIACO

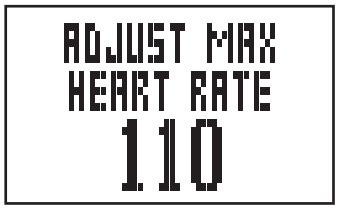
1 **Comience a pedalear para encender la consola.**

Siga al paso 1 en la página 11.

2 **Seleccione la función de ritmo cardíaco.**

Para seleccionar uno de los dos programas de ritmo cardiaco, presione el botón de Programas de Ritmo Cardiaco en forma repetida hasta que las palabras [HEART RATE 1] o [HEART RATE 2] aparezcan en la pantalla. El tiempo del programa y un perfil de las configuraciones del ritmo cardíaco objetivo para el programa aparecen entonces en la pantalla.

3 **Entre un ajuste de ritmo cardíaco como meta.**



Cuando usted seleccione un programa de ritmo cardiaco, el ajuste máximo del ritmo cardiaco estallará en el centro de la pantalla. Si lo desea, use los botones de aumento o disminución para cambiar el ajuste máximo del ritmo cardiaco, y presione el botón [Enter]. Nota: Si usted cambia el ajuste del ritmo cardíaco máximo, el nivel de intensidad del programa completo cambiará.

4 **Sostenga el sensor de pulso de mango o use el sensor de pulso de pecho.**

Para usar un programa de ritmo cardíaco, usted debe usar el sensor de pulso opcional para el pecho o use el sensor de pulso del mango (para información acerca del sensor opcional de pulso para pecho, vea la página 19). Nota: Si usted porta el sensor de pulso para el pecho opcional y sostiene el sensor de pulso del mango a la misma vez, quizás la consola no muestre su ritmo cardíaco precisamente.

Si usted usa el sensor de pulso del mango, no es necesario sostener los mangos continuamente durante el programa. Sin embargo, usted debe sostener los mangos frecuentemente para que el programa opere apropiadamente. **Cada vez que usted sostenga los mangos, mantenga sus manos en los contactos por al menos 30 segundos.**

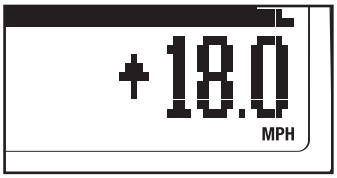
5 **Empiece a pedalear para comenzar el programa.**

Cada programa de ritmo cardiaco está dividido en 20 ó 30 segmentos de un minuto. Un ajuste de meta del ritmo cardiaco está programado para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de ritmo cardiaco como meta se puede programar para dos segmentos consecutivos o más.

El ajuste de ritmo cardiaco de meta para el primer segmento será indicado por la altura del segmento estallando del perfil en la pantalla. Los ajustes del ritmo cardiaco de meta para los siguientes segmentos serán indicados por la altura del perfil al derecho del segmento que está estallando.

Cuando el primer segmento del programa se termine, el siguiente segmento del perfil comenzará a estallar. El ajuste de ritmo cardiaco de meta para el siguiente segmento será indicado por la altura de segmento que está estallando del perfil.

Al tiempo que usted pedalea, la consola comparará regularmente su ritmo cardíaco con el ajuste de meta del ritmo cardíaco. Si su ritmo cardíaco está muy abajo o muy arriba del ajuste de ritmo cardíaco como meta, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para traer su ritmo cardíaco más cerca al ajuste de ritmo cardíaco como meta.



También se le avisa que pedalee a un ritmo parejo. Cuando aparece una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando aparece una flecha hacia abajo en la pantalla, disminuya su ritmo. Cuando no aparece ninguna flecha, mantenga su ritmo actual.

Importante: Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted. Nota: Usted puede redefinir las configuraciones de resistencia en forma manual; sin embargo, si es que cambia las configuraciones de resistencia, es posible que no mantenga su ritmo cardiaco objetivo. También, cuando la consola compara su ritmo cardiaco con la configuración de ritmo cardiaco objetivo, la resistencia de los pedales puede aumentar o disminuir en forma automática para traer su ritmo cardiaco más cerca de la configuración del ritmo cardiaco objetivo.

El programa continúa de esta manera hasta que el último segmento termina. Para detener el programa en cualquier momento, deje de pedalear. Se escucha un sonido y el tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar el programa, simplemente reanude a pedalear. Para poner en cero el programa, presione el botón Start/Reset.

6 **Siga su progreso con la pantalla.**

Vea el paso 4 en la página 11.

7 **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 5 en la página 12.

8 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 12.

9 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Vea el paso 7 en la página 12.

COMO USAR EL PROGRAMA VATIOS

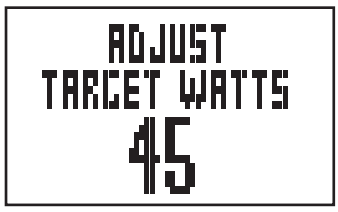
1 **Comience a pedalear para encender la consola.**

Siga al paso 1 en la página 11.

2 **Seleccione el programa vatios.**

Para seleccionar el programa de vatios, presione el botón [WATTS SELF SELECT PROGRAM]. Las palabras [Watts PROGRAM] aparecerán en la pantalla.

3 **Introduzca un ajuste de vatios.**

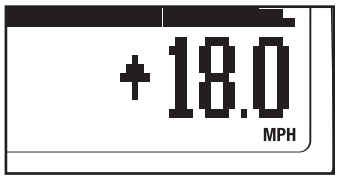


Algunos segundos después que usted seleccione el programa vatios, el ajuste vatios como meta aparecerá en la pantalla. Si lo desea, presione el botón de aumento o disminución de forma repetida para cambiar el ajuste de vatios de meta, y después presione el botón [ENTER]. Uste puede seleccionar un ajuste de vatios de meta entre 20 y 400 vatios.

4 **Empiece a pedalear para comenzar el programa.**

Durante el programa de vatios, la pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Su rendimiento en vatios aparecerán en el centro de la pantalla.

A medida que usted pedalea, la consola regularmente comparará su suministro de corriente al ajuste de vatios como meta. Si su suministro de corriente está muy abajo o arriba del ajuste de vatios como meta, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para acercar su suministro de corriente al ajuste de vatios como meta.



Durante el programa, también se le instará a pedalear a un paso constante. Cuando aparece una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando una flecha hacia abajo aparece en la pantalla, disminuya su velocidad. Cuando no aparece ninguna flecha en la pantalla, mantenga su ritmo.

El programa continuará de esta manera indefinidamente. Continúe haciendo ejercicios hasta que desee. Para hacer que la consola haga una pausa, deje de pedalear. Para volver a comenzar el programa, simplemente reanude su pedaleo. Para poner en cero el programa, presione el botón Start/Reset.

5 **Siga su progreso con la pantalla.**

Vea el paso 4 en la página 11.

6 **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 5 en la página 12.

7 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 12.

8 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Vea el paso 7 en la página 12.

COMO JUGAR FAT BLOCKER

El juego Fat Blocker requiere una mente y reflejos veloces. Además de los botones de la consola, usted usará los controladores de juego de cuatro botones en la baranda para controlar el juego. Siga los pasos que aquí siguen para jugar Fat Blocker.

1 Comience a pedalear para encender la consola.

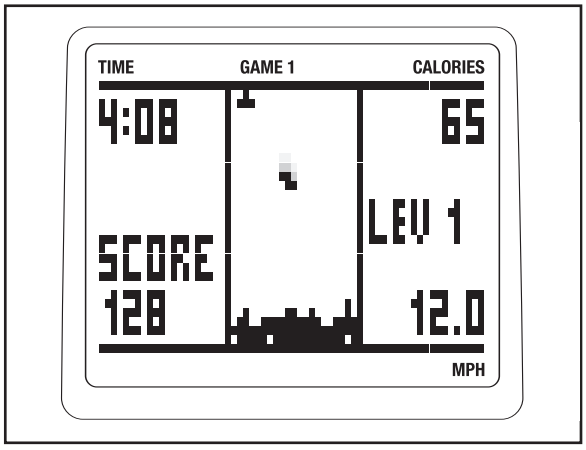
Siga al paso 1 en la página 11.

2 Seleccione el juego Fat Blocker.

Para seleccionar el juego Fat Blocker, presione el botón Fat Blocker. Las palabras [FAT BLOCKER] aparecerán en la parte superior de la pantalla.

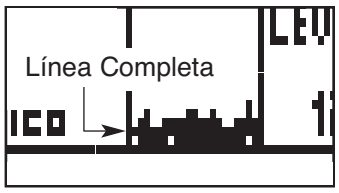
3 Pedalee para comenzar el juego.

Cuando usted comience el juego Fat Blocker, un estadio aparecerá en el centro de la pantalla.



Un bloque compuesto de cuatro o cinco figuras negras cuadradas se moverán despacio hacia abajo hasta que lleguen al fondo del estadio. Otro bloque comenzará ha moverse hacia abajo. Hay bloques de ocho figuras diferentes. Cuando cada uno de los bloques comience a caerse, usted puede moverlos hacia la izquierda o derecha usando el botón izquierdo o derecho en el controlador izquierdo. Además, usted puede hacer girar el bloque al contrario o al sentido de las agujas del reloj usando el botón izquierdo o derecho en el controlador derecho. Una vez que usted haya movido y orientado un bloque, usted podrá aumentar la velocidad hacia el fondo del estadio, so lo desea, al presionar el botón de abajo en cualquiera de los controladores.

Su meta es el maniobrar los bloques de manera que formen una fila completa de figuras negras cuadradas a lo largo del fondo del estadio. Cada vez que usted complete una fila de figuras negras cuadradas, la fila desaparecerá, y todos los bloques encima se moverán una fila hacia abajo.



Al jugar, los bloques se caerán más y más rápido, sin embargo, su ritmo de pedaleo afectará la velocidad de caída de los bloques—lo más rápido que usted pedalee, lo más despacio que los bloques se caerán, dándole extra tiempo para poner y orientar los bloques. El juego continuará hasta que cualquier parte de la pila de bloques llegue a la parte superior del estadio.

Cuando el juego se termine, la pantalla mostrará su resultado final y el nivel de juego que usted alcanzó. La pantalla entonces mostrará los cuatro resultados más altos grabados desde que los resultados fueron puestos a cero. Si lo desea, presione y mantenga presionado el botón derecho en cualquier controlador para poner a cero los resultados. Nota: Si su resultado es uno de los cuatro más altos, la pantalla le dará un mensaje para que grabe su nombre que consistirá de tres letras o dígitos. Mientras que la línea debajo de la primera letra está estallando, presione los botones de arriba o de abajo en el controlador para seleccionar la letra o dígito deseado. Enseguida, presione el botón derecho o izquierdo en cualquiera de los controladores y seleccione otra letra o dígito. Repita este proceso para seleccionar una tercera letra o dígito. Después, presione el botón derecho en cualquiera de los controladores de nuevo. La pantalla mostrará entonces los resultados más altos grabados desde que los resultados fueron puestos a cero.

4 Siga su progreso con la pantalla.

Mientras que usted se ejercita y juega el juego Fat Blocker, las esquinas de la pantalla mostrarán el tiempo recurrido, el número aproximado de calorías que usted ha quemado, y el ritmo de pedaleo. Además, la pantalla mostrará su resultado actual y el nivel del juego que usted ha alcanzado.

Para pausar el juego, presione el botón [Display]. Para resumir el juego, presione el botón [Display] de forma repetida hasta que las palabras [FAT BLOCKER] aparezcan en la parte superior de la pantalla, y comience a pedalear. Para poner a cero el juego, presione el botón Start/Reset.

5 Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 7 en la página 12.

COMO JUGAR CALORIE DESTROYER

El juego Calorie Destroyer es un juego veloz que lo pondrá frente un escuadrón de naves espaciales que disparan rayos láser. Además de los botones de la consola, usted usará los controladores de cuatro botones en los controladores de juego en las barandas para jugar. Siga los pasos que aquí siguen para jugar Calorie Destroyer.

1 **Comience a pedalear para encender la consola.**

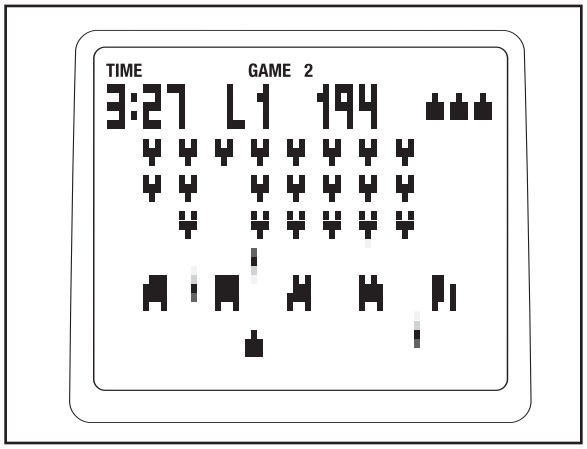
Siga al paso 1 en la página 11.

2 **Seleccione el juego Calorie Destroyer.**

Para seleccionar el juego Calorie Destroyer, presione el botón Calorie Destroyer. La palabra [DESTROYER] aparecerá en la parte superior de la pantalla.

3 **Pedalee para comenzar el juego.**

Cuando comience el juego Calorie Destroyer, un estadio de juego aparecerá en la pantalla. Tres filas de naves espaciales empezarán a moverse a lo largo de la parte superior del estadio, periódicamente disparando sus láseres hacia abajo. Cada vez que las naves espaciales lleguen al extremo izquierdo o derecho del estadio, estas regresarán a la dirección de donde vinieron y se moverán hacia abajo.



En el fondo del estadio hay un cañón láser. Usted puede disparar el cañón láser a las naves espaciales al presionar el botón de arriba en cualquiera de los controladores. Además, mientras usted pedalee, usted podrá mover el cañón láser hacia la izquierda o derecha usando el botón izquierdo o derecho en cualquiera de los controladores. Lo más rápido que usted pedalea, lo más rápido que el cañón láser se moverá.

En medio de las naves espaciales y el cañón láser hay cinco protectores. Usted puede esconder el cañón láser bajo un protector si lo desea. Sin embargo, cada vez que un protector es tocado por un láser una parte será vaporizada.

Su meta es el mantener el cañón láser fuera del alcance de los disparos y el mantener cualquier nave espacial lejos del fondo del estadio. Si el cañón láser es tocado, este será puesto fuera de servicio y otro cañón láser aparecerá en su lugar; hay un total de cuatro cañones láser. Si usted vaporiza el escuadrón entero de naves espaciales, un escuadrón nuevo aparecerá.

Al jugar, las naves espaciales se moverán más rápidas y más rápidas. El juego continuará hasta que los cuatro cañones láser sean puestos fuera de servicio o cuando una nave espacial llegue al fondo del estadio.

Cuando el juego se termine, la pantalla mostrará el nivel de juego que usted ha alcanzado y su resultado final. La pantalla mostrará los cuatro resultados más altos grabados desde que los resultados fueron puestos a cero. Si lo desea, presione y mantenga presionado el botón derecho en cualquier controlador para poner a cero los resultados. Nota: Si su resultado es uno de los cuatro más altos, la pantalla le dará un mensaje para que grabe su nombre que consistirá de tres letras o dígitos. Mientras que la línea debajo de la primera letra está estallando, presione los botones de arriba o de abajo en el controlador para seleccionar la letra o dígito deseado. Enseguida, presione el botón derecho o izquierdo en cualquiera de los controladores y seleccione otra letra o dígito. Repita este proceso para seleccionar una tercera letra o dígito. Después, presione el botón derecho en cualquiera de los controladores de nuevo. La pantalla mostrará entonces los resultados más altos grabados desde que los resultados fueron puestos a cero.

4 **Siga su progreso con la pantalla.**

Mientras que usted se ejercita y juega el juego Calorie Destroyer, la esquina superior izquierda de la pantalla mostrará el tiempo recurrido. Además, la pantalla mostrará su resultado actual y el nivel del juego que usted ha alcanzado.

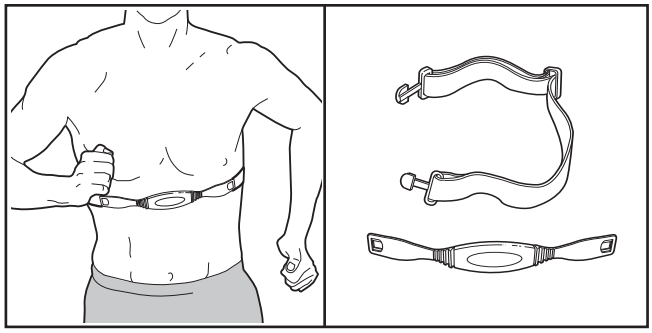
Para pausar el juego, presione el botón [Display]. Para resumir el juego, presione el botón [Display] de forma repetida hasta que la palabra [DESTROYER] aparezca en la parte superior de la pantalla, y comience a pedalear. Para poner a cero el juego, presione el botón Start/Reset.

5 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Vea el paso 7 en la página 12.

EL SENSOR DE PULSO OPTATIVO PARA EL PECHO

El sensor de pulso opcional para el pecho ofrece operación libre de manos y monitorea continuamente su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor opcional de pulso para pecho, favor de comunicarse con el establecimiento donde compró su entrenador elíptico.**

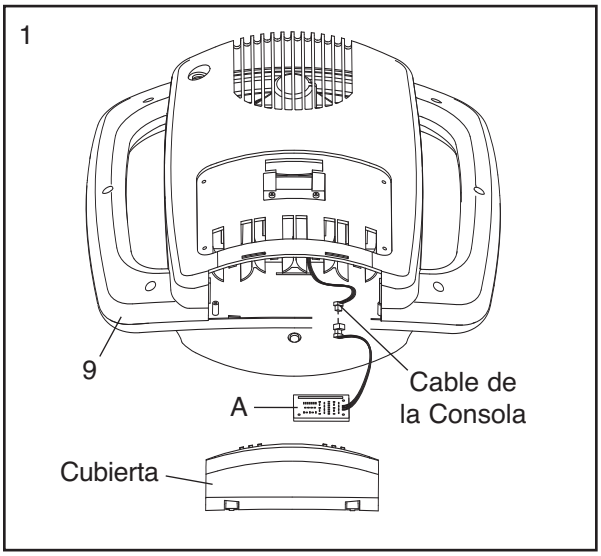


INSTALANDO EL RECEPTOR PARA EL SENSOR DE PULSO OPTATIVO PARA EL PECHO

Si usted compra el sensor de pulso optativo para el pecho, siga los pasos aquí abajo para instalar el receptor incluido con el sensor de pulso para el pecho.

1. Quite la cubierta del compartimiento en el fondo de la Consola (9).

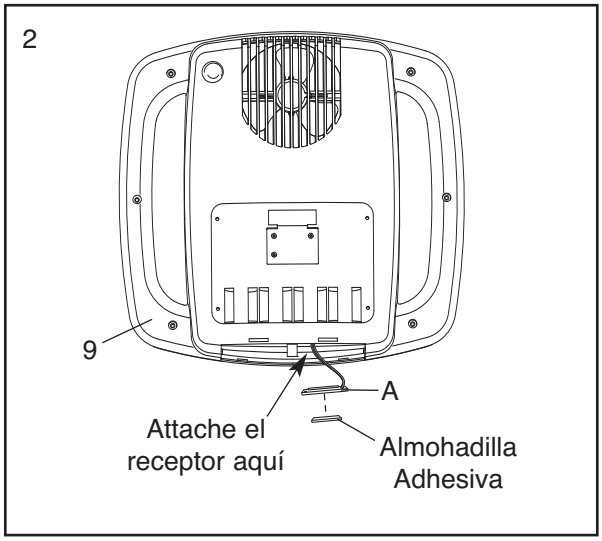
   Conecte el cable en el receptor (A) al cable de la consola.



2. Quite el papel de un lado de la almohadilla adhesiva, y ponga la almohadilla detrás del receptor (A). Enseguida, quite el papel del otro lado de la almohadilla adhesiva y presione el receptor sobre el la parte interior de la Consola (9) en el lugar indicado.

   Enseguida, coloque de nuevo la cubierta del compartimiento.

   Nota: Cualquier otros cables que son incluidos con el sensor de pulso para el pecho podrán ser desechados.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

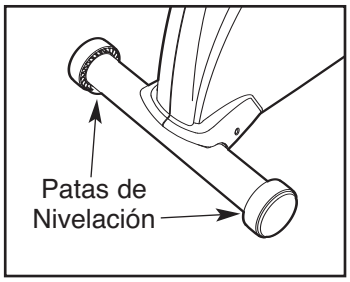
Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la bicicleta de ejercicios regularmente. Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un trapo suave y húmedo. Para prevenir daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.

APRETANDO LOS PEDALES

Para la mejor función, apriete regularmente ambos pedales.

COMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIO

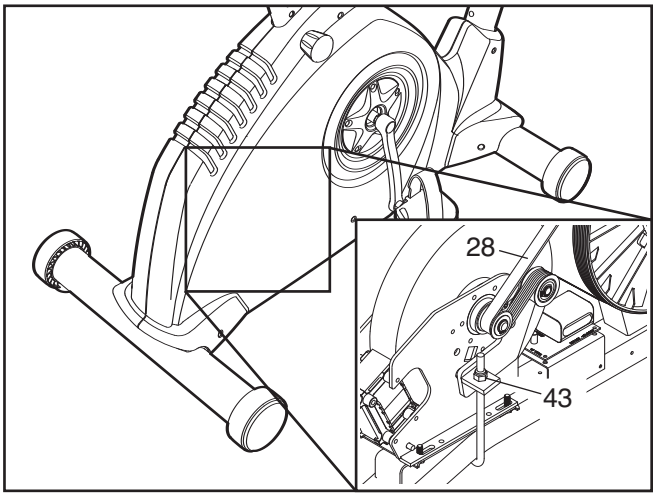
Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco durante el uso, gire una o ambas de las patas de nivelación debajo del estabilizador hasta que no se mesa más.



COMO AJUSTAR LA CORREA

Si usted puede sentir que los pedales se resbalan mientras pedalea, aún cuando la resistencia se ha ajustado al nivel más alto, la correa se debe ajustar. Para ajustar la correa, primero quite todos los tornillos de los protectores izquierdos y derechos. Después, con mucho cuidado separe los protectores.

Enseguida, gire la Tuerca de Bloqueo de Nylon indicada M8 (43) hasta que la Correa (28) esté apretada apropiadamente y cuando los pedales ya no se resbalen. Después, coloque de nuevo los protectores laterales.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

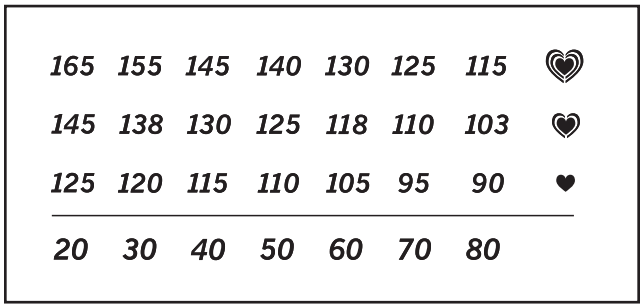
⚠ ADVERTENCIA: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicios. Para información más detallada sobre ejercicios, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíaco que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.



Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en la parte inferior del gráfico (las edades están redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su "zona de entrenamiento." El número más bajo es el ritmo cardíaco recomendado para quemar grasa; el número de en medio es el ritmo cardíaco recomendado para quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para un ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente los *calorías carbohidratos* para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las *calorías de grasa* almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios. Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número del medio en su zona de entrenamiento mientras que usted hace ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser "aeróbico." El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento, consiste de 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento, consiste de 20 a 30 minutos haciendo ejercicioen manteniendo su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Enfriamiento, con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. Recuerde que la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de su vida cotidiana.

LISTA DE LAS PIEZAS—N. de Modelo PFEVEX4916.0

1206A

Clave	Ctd.	Descripción	Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	38	1	Arandela de la Manivela
2	1	Estabilizador Delantero	39	1	Generador
3	1	Estabilizador Trasero	40	4	Arandela Dividida de M6
4	1	Protector Lateral Izquierdo	41	2	Controlador de Juego
5	1	Protector Lateral Derecho	42	2	Tapa del Extremo del Estabilizador
6	1	Poste de la Baranda	43	3	Tuerca de Bloqueo de Nylon de M8
7	1	Baranda	44	4	Arandela Dividida de M8
8	2	Protector de Pedal	45	2	Tornillo con Reborde de 5/16" x 1"
9	1	Consola	46	2	Tornillo de M6 x 10mm
10	1	Mango de Ajuste	47	2	Tornillo de M4 x 19mm
11	1	Poste del Asiento	48	3	Tornillo Botón de M10 x 50mm
12	1	Asiento	49	4	Contratuerca de Nylon de M8
13	1	Collar	50	1	Cableado Eléctrico Inferior
14	2	Cubierta del Protector Lateral	51	1	Cableado Eléctrico Superior
15	1	Brazo Izquierdo de la Manivela	52	4	Tornillo M6 x 16mm
16	1	Brazo Derecho de la Manivela	53	4	Contratuerca de Nylon de M6
17	2	Rueda	54	20	Tornillo de M4 x 16mm
18	1	Porta Botella de Agua	55	3	Arandela Dividida de M10
19	1	Porta Asiento	56	1	Espaciador del Brazo Estable
20	1	Perilla del Poste del Asiento	57	1	Tuerca del Brazo Estable
21	2	Buje de la Manivela	58	2	Tornillo de Mango
22	1	Abrazadera de la Baranda	59	1	Cable izquierdo del controlador
23	4	Tornillo Botón de M10 x 85mm	60	1	Cable derecho del controlador
24	1	Correa/Pedal Izquierdo	61	1	Tabla de Control
25	1	Correa/Pedal Derecho	62	1	Sujetador del Control
26	2	Cubierta de la Manivela	63	1	Tabla de Corriente
27	1	Manivela	64	1	Soporte de Corriente
28	1	Correa	65	2	Tornillo del Controlador
29	2	Pata de Nivelación	66	8	Compensador
30	2	Mango del Controlador	67	1	Brazo Estable
31	1	Perilla del Asiento	68	1	Perno en “J”
32	1	Anillo que Suena de la Manivela	69	1	Cableado Eléctrico de Control
33	4	Contratuerca de Nylon de M6	70	1	Cable de Tierra
34	1	Polea	71	1	Cableado Eléctrico de 28 1/2"
35	2	Cubierta de la Rueda	72	1	Cableado Eléctrico de 26"
36	1	Tornillo de M4 x 5mm	#	1	Manual del Usuario
37	4	Arandela de M6	#	2	Llave Hexagonal

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PFEVEX4916.0)
- el NOMBRE de la máquina (PROFORM 780 EKG bicicleta de ejercicios)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea las páginas 22 y 23)

Núm. de Parte 247234 R1206A

Impresso en China © 2006 ICON IP, Inc.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PFEVEX4916.0 R1206A